

Steckbrief Spinat



Saison

- Hauptsaison in Deutschland im **April/Mai** und wieder im **Oktober/November**
- in den Zeiten dazwischen ist das regionale Angebot reduziert und der Spinat kommt dann aus dem Ausland oder als Tiefkühl-Ware
- Außerhalb der Saison lieber mal auf anderes Blattgemüse wie Mangold, Rucola oder Portulak statt auf Importware zurückgreifen.

Inhaltsstoffe

- **Betacarotin** (Vorstufe von Vitamin A)
- **Vitamine E, K, C** und **Folsäure**
- **Mineralstoffe** wie Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan
- Zu 94% aus **Wasser**

Empfehlung

Über den Boden nimmt Spinat **Nitrat** auf, welches durch bestimmte mikrobiologische und enzymatische Prozesse in **Nitrit** umgewandelt werden kann. Nitrit in hohen Mengen ist nur für Säuglinge akut gesundheitsschädlich, weil es zu Sauerstoffmangel führen kann. Wer häufig hohe Mengen Nitrit aufnimmt, hat durch die daraus im Körper entstehenden **Nitrosamine** langfristig ein erhöhtes Krebsrisiko. Zumindest wurde das in Tierversuchen beobachtet. Auch wenn die Zusammenhänge noch nicht abschließend geklärt sind, sollte der Nitrit-Verzehr möglichst **niedrig** gehalten werden. Freiland-Spinat enthält grundsätzlich weniger Nitrat, außerdem solcher, der nicht zu stark gedüngt wurde.

Schon gewusst?

- Spinat wird weithin mit einem sehr hohen Eisengehalt in Verbindung gebracht. Tatsächlich sind es statt den angenommenen 35g Eisen pro 100g nur 3g. Dies ist einem Rechenfehler zu verdanken, da bei der Messung getrockneter statt frischer Spinat verwendet wurde.
- 80% der gesamten Spinat-Produktion wird für industriell verarbeitete Lebensmittel, wie z.B. Tiefkühlpizza verwendet.



In der Küche: Spinat



Lagerung

- Spinat ist als Blattgemüse besonders empfindlich gegenüber Trockenheit und Druck von außen – am besten lagert man ihn mit viel Platz in einer **Box**, die mit einem feuchten Tuch ausgelegt ist
- Auch das vorsichtige Einschlagen in ein **feuchtes Tuch** ist geeignet
- So versorgt hält frischer Spinat etwa 4-5 Tage

Vorschläge zur Verwertung

- Junge rohe Blätter als (Beigabe zu) Salat
- Gedünstet als Beilage, Pizzabelag oder Strudelfüllung
- Zugabe zu Eintöpfen, Pfannengerichten, Suppen
- Zu Nudel-Gerichten aller Art
- Püriert als Pesto, grüne Sauce, Smoothie oder zum Einfärben von Teigen (Brot, Nudeln..)

Empfehlung

Spinat kann ohne Bedenken wieder **aufgewärmt** werden. Um die Bildung des unerwünschten Stoffes **Nitrit** zu reduzieren, sollten die gekochten Speisen rasch und ohne Unterbrechung gekühlt und am nächsten Tag ausreichend erhitzt werden. Säuglinge und Kleinkinder sollten lieber nur frische Spinat-Gerichte verzehren.

Schon gewusst?

- Man unterscheidet Wurzel- und Blattspinat, wobei der Name schon verrät, welcher Teil der Pflanze jeweils mitgeerntet wird. Blattspinat ist oft feiner aber auch empfindlicher.
- Sommer-Spinat ist kleinblättriger und zarter im Geschmack. Er lässt sich roh gut als Salat verwenden. Der kräftigere Herbst-Spinat sollte lieber gegart verzehrt werden.

